

# Porran Esi- listeri

kahdelle

## Ainekset

## (Kaura-mansikka välipala)

- 1 dl** murskattuja kaurakeksejä (esim. kauravälipalakeksejä) tai kauramuroja
- 2 dl (n.150 g)** pakaste mansikka-tyrnisoseetta tai mansikkasurvosta pakastemansikoista
- 3 rkl** hunajaa tai 4 rkl sokeria
- 2 dl** maitorahkaa tai kauravälipalaa (maustamaton)

## Valmistus

1. Sulata mansikka-tyrnisose ensin varovasti mikrossa ja lisää hunajaa tai sokeri. Jos käytät mansikkasurvosta, sulata pakastemansikoita mikrossa hetki ja soseuta mansikat survokseksi.
2. Murskaa kaurakeksit kevyesti. (Laita kaurakeksit esim. kulhoon ja murskaa kevyesti painamalla juomalasin pohjalla.)
3. Sekoita kaikki ainekset keskenään ja lisää tarvittaessa sokeria oman makusi mukaan.
4. Annostele maljoihin ja nauti.

## Faktaa

- Kaura pitää kylläisenä ja nälkä ei tule nopeasti.
- Kaura auttaa jaksamaan ja pitämään verensokerin tasaisena, "kauralla jaksaa kaikenlaista".
- Kaura hellii vatsaa, sopii monille allergisille ja herkkävatsaisille ja puhdas kaura on gluteenitonta.
- Valmiit marjasoseet helpottavat välipalojen valmistamista.
- Syö marjoja joka päivä eri muodoissa; suositus on vähintään 2 dl päivässä.
- Marjoista ja kaurasta saat tärkeitä kuituja.

Ohje on  
nopea ja  
helppo!

POWER  
FOOD



SUOMEN KAURAYHDISTYS  
FINNISH OAT ASSOCIATION



ruokaa ja luonnonvaroja

Tämän aineiston tuottamiseen  
on käytetty maa- ja metsätalous-  
ministeriön tukea.